

Trübe Wasser – Eine Einladung zum Nachdenken

Die Inspirationsgeschichte „Trübe Wasser“ habe ich für dich als liebevolle Einladung geschrieben: Ziehe dich, wenn du magst für einen Moment vom Alltag zurück und wende dich dir selbst und deinem Leben zu. Auf diese Weise kannst du wertvolle Erkenntnisse erhalten und die Impulse umsetzen.

Frag dich:

- Wo in meinem Leben hat sich vielleicht auch so ein „Stau-Berg“ aus alten, vermoderten Dingen angesammelt und behindert meinen Zufluss an frischer Energie?
- Was sind das für Dinge? Z.B. ungesunde Gewohnheiten, alte Muster, tatsächliches Gerümpel ...
- Was ist die Folge?
- Wie kann ich dieses Sammelsurium Stück für Stück beseitigen?
- Wer kann mir dabei eventuell behilflich sein, wenn es mir alleine zu schwerfällt?
- Was ist der erste Schritt und wann fange ich damit an?
- Wie wird sich mein Leben verändern, wenn der Berg weg ist?
- Wenn ich jetzt schon ein klein wenig dahingehe, gedanklich – wie fühlt sich das an?
- In der Geschichte zeigen sich auch in der Umgebung die Folgen der Stauung.

Also – wo ist mein Umfeld von den Folgen meines persönlichen Altlast-Berges betroffen?

- Würde mein Umfeld merken, dass ich ihn abbaue bzw. abgebaut habe? Wenn ja – wie?
- Wie wäre von dieser Seite die Reaktion?
- Welche weiteren Erkenntnisse schenkt mir die Geschichte? Was zeigt sie mir noch?

Sei ehrlich zu dir selbst, so kannst du wertvolle Antworten und Impulse erhalten. Du musst nicht alle Fragen (auf einmal) beantworten. Wenn dir eine nicht gefällt, schau, ob es eine Vermeidungsstrategie ist oder ob sie wirklich nichts für dich ist.

Wisse: Schon eine einzige Frage, mit der du dich beschäftigst, wird dir mehr Bewusstheit schenken: Für dich und dein Leben :)

Danke dir, dass du dir die Zeit dafür nimmst <3

Simone Irrgang im Februar 2024